

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja

Jana Nõmm

PÕLVA MAAKONNA EELKOOLIEALISTE LASTE UNEPROBLEEMID JA NENDE  
SEOS UNERUTIINIGA LASTEVANEMATE HINNANGUL

bakalaureusetöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika assistent Aigi Kikkas

Kaasjuhendaja: loodusainete õpetaja Vilja Vendelin-Reigo

Tartu 2017

## Resümee

## Eelkooliealiste laste uneprobleemid ja nende seos unerutiinidega

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, milliseid unehäireid esineb 3–5aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede unerutiinid ning milline seos on unehäirete ja unerutiinide vahel. Töös antakse ülevaade laste magamisharjumustest ja sagedamini esinevatest unehäiretest, probleemide lahendamise vajalikkusest ning vanemate rollist lapse une kujundamisel, uurimusest ja tulemustest. Uurimus viidi läbi kuueteistkümnes Põlvamaa lasteaia 3–5aastaste laste vanematega. Uurimuse tulemused näitasid, et kõige levinumaks uneprobleemiks oli lapse minek une vältel mõne teise inimese voodisse (lapsevanema, hooldaja jne) ning kõige levinumaks unerutiiniks oli hammaste pesemine. Samuti leiti seos unehäirete ja väljakujunenud unerutiinide vahel.

Võtmesõnad: uni, unehäired/uneprobleemid, unerutiin, eelkooliealine laps

## Abstract

### Preschool children's sleep problems and their connection with sleep routines

The purpose of this bachelor thesis was to find out what sleep disorders do 3 to 5 year old children have, what are their sleep routines and what is the connection between sleep disorders and routines. The thesis gives an outline of children's sleep habits and frequently occurring sleep disorders, the necessity of problem solving and parents role in forming child's sleep, about the research and its results. The quantitative research was conducted in 16 kindergartens of Põlvamaa county and with the parents of 3 to 5 year old children. Results of the study showed that the most common sleep problem was that the child would go to another person's (parent, guardian etc.) bed while sleep time and the most common sleep routine was brushing their teeth. The research found a connection between sleep disorders and established sleep routines.

Keywords: sleep, sleep disorders/problems, sleep routines, preschool child

## Sisukord

Sissejuhatus .....	5
<i>Uni ja selle olulisus</i> .....	5
<i>Uneprobleemid nende põhjused ning tagajärjed</i> .....	6
<i>Unerutiin</i> .....	8
Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused .....	10
Metoodika .....	10
<i>Valim</i> .....	10
<i>Mõõtevahend</i> .....	11
<i>Protseduur</i> .....	12
Tulemused .....	12
Arutelu .....	16
<i>Töö praktiline väärtus</i> .....	18
<i>Piirangud ja soovitused edaspidiseks uurimuseks</i> .....	19
Tänu sõnad .....	19
Autorsuse kinnitus .....	20
Kasutatud kirjandus .....	21
Lisa 1. Ankeetküsimustik lapsevanematele	

## Sissejuhatus

Uni on vajalik igas vanuses inimesele. Uni ja magamine mõjutavad lapse kasvu- ja arenguprotsessi, seega on täisväärtuslik uni just imiku- ja väikelapseas oluline (Lilleleht & Valberg, 2015). Näiteks vajavad lapsed ööpäevas keskmiselt kaheksa kuni kaksteist tundi und (Veldi, 2009). Uuringud on näidanud, et vähene uni tekitab ülekaalulisust, tekivad käitumisprobleemid ning esineb päevast väsimust (Garrison, Liekweg, & Christakis, 2011; Idefics, s.a; Komada et al., 2011; Séguin & Klimek, 2016; Zimmerman, 2008). Unequaliteeti halvendab ka meedia kasutamine. Lapse magamistoas ei tohiks olla elektroonilisi seadmeid, kuna õhtust meediaga kokkupuudet ning ülemäära meedia kasutamist seostatakse unehäirete kasvuga (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Séguin & Klimek, 2016).

Eestis on läbi viidud uuring kaheksa kuni üheksa aastaste laste unehäirete kohta. Uuringust selgus, et rahutu/häiritud uni esines koguni 44% ehk 315 lapsel ning hirmuunenäod esinesid 50% ehk 350 lapsel (Vahe, Kasenõmm, Vasar, & Veldi, 2013). Unega seotud aspekte hindab ka Eesti noorte vaimse tervise ja riskikäitumise uuring, mida viib läbi iga nelja aasta tagant Tervise Arengu Instituut. Seal puuduvad küll andmed koolieelses eas olevate laste kohta, kuid näiteks viimasest uuringust (aastatel 2013-2014) ilmneb, et igapäevaselt esineb 11 aastaste kooliõpilaste hulgas uinumiskrasi üle 10% õpilastest, üle ühe korra nädalas samuti ligi 10%-l (Aasvee & Rahno, 2015).

Et lastel ei tekiks hilisemas eas unehäireid, on väga oluline juba väiksest peale seada sisse neile unerutiinid (Mindell, Li, Sadeh, Kwon, & Goh, 2015). Tuttavad ja turvalised õhturutiinid ja regulaarne magamaminekuaeg aitavad lapsel enne uinumist rahuneda (Almqvist, 2006).

Eestis autorile teadaolevalt eelkooliealiste laste kohta unega seotud uuringuid läbi viidud ei ole. Et aga nooruki ja täiskasvanute uneprobleemid võivad alguse saada juba lapseas, oleks oluline uurida just lasteaias käivaid lapsi. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on selgitada välja, milliseid unehäireid esineb 3–5 aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede levinumad unerutiinid ning milline seos on unehäirete ja unerutiinide vahel. Bakalaureusetöös mõistetakse sõna meedia all televiisori ja DVD vaatamist, nutitelefon, tahvelarvutit, arvutimänge ja arvuti kasutust (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012) ning käsitletakse sõnu *uneprobleem* ja *unehäire* sünonüümideks.

## *Uni ja selle olulisus*

Läbi sajandite on uni pakkunud huvi filosoofidele, medikutele, teadlastele, kunstnikele ja kirjanikele, kuid siiani on une tähendus ebaselge (Almqvist, 2006; Veldi, 2009). Inimesed

magavad ühe kolmandiku enda elust, kuna uni on inimese igapäevane osa elust ning on sama tähtis tegevus nagu söömine ja joomine. Inimese keha proportsioonid muutuvad elu jooksul, samuti muutuvad une proportsioonid. Jälgides erinevas eas inimeste (imik, laps, nooruk, täiskasvanu, vanur) uneaega ja mustrit, siis on näha muutusi uneaja kestvuses, ärkvelolekus ja une rütmis (Veldi, 2009).

Imikueas, lapsepõlves ja nooruses on uni oluline selleks, et toimuks kogu keha ja ajufunktsioonide areng (Almqvist, 2006). Suhteliselt lühikese ajavahemikuga kasvab imikust, kes magab ööpäevas 13–20 tundi, eelkooliealine laps, kes magab ööpäevas 11–13 tundi (Jones & Ball, 2014; Almqvist, 2006). Alates lapse kuuendast elukuust on nad võrreldes esimestega tunduvalt kauem üleval ja täheldatakse esimesi uinumisraskusi (Veldi, 2009). Näiteks ilma ülesärkamisteta magab öösiti 80% aastastest lastest, kuid juba viieaastastel on uinumise ja ööune häired üsna tavalised (Almqvist, 2006).

Nii nagu kõik lapsed on üksteisest erinevad, on erinevad ka nende unevajadused. Näiteks kui laps magab päeval pikalt lõunaund, siis on tema ööune vajadus väiksem. Muidugi on ka lapsi, kes mõnel muul põhjusel õhtuti kergelt uinuda ei suuda. Neile lastele oleks tarvis järjepidevaid tegevusi või esemeid, mis looks uinumiseks sobiliku keskkonna ehk tuleks rajada lapsele unerutiinid (Almqvist, 2006).

Lapse vajaka jääv uni võib viia tagajärgedeni, kus laps ei pruugi päeval enam lihtsamate toimingutega hakkama saada, näiteks võib lapsel esineda väsimust mängides ja söömisel (Almqvist, 2006; Séguin & Klimek, 2016). Vanemate tähtsus nende laste unerutiinide loomisel ja turvalise keskkonna rajamisel on suur, kuna lapse igas eas on piisav uneaeg väga oluline selleks, et olla terve (Almqvist, 2006).

### *Uneprobleemid nende põhjused ning tagajärjed*

Uneprobleem ehk unehäire on häire, mille korral on häiritud une kestvus, ajastus või kvaliteet ning une ajal võib esineda näiteks unes kõndimist, hammaste krigistamist või õudusunenägusid (Almqvist, 2006; Lilleleht & Valberg, 2015).

Kirjanduse andmetel esineb une- ja uinumisprobleeme ligi kolmandikul eelkooliealistest lastest (Almqvist, 2006). Unehäireid on väga erinevaid. Nii näiteks Soomes viidi läbi uuring, mille eesmärgiks oli tuua välja ühiseid une ja päevase väsimuse probleeme 3–6aastastel lastel. Uuringus osales 904 last ning 407-l (45%) lapsel ilmnis vähemalt üks unega seotud probleem kolm korda nädalas. Kõige sagedasemad probleemid lastel olid raskustega magamajäämine, magamajäämise vastupanu ning liigne higistamine magamajäämise ajal ja magamise vältel. Vanemad lapsed (viie- kuni kuueaastased) olid tõrksamad voodisse minema

ning neil esines magama jäädes ärevust või kartustunnet, hammaste krigistamist ja luupainajaid. Noorematel (kolme- kuni nelja-aastastel) esines jäsemete tõmblemist magamajäämisel, ülemäärast higistamist uinumise ajal ja une vältel, segaduses olekut ning rohkem kui kaks korda ülesärkamist öise une vältel (Simola et al., 2010).

Erinevad läbiviidud uuringud on näidanud meedia kasutamise ja lapse uneprobleemide seost ning lapse vähese une põhjuseks peetakse peamiselt öhtuse meedia kasutamist (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Zimmerman, 2008). Näiteks Garrison jt (2011) viisid läbi uuringu Seattle linnas Ameerika Ühendriigis kolme kuni viie aastaste laste seas, milles uuriti meedia mõju lapse unele. Uuringus osalenud 617st vanemast 111 (18%) töid välja vähemalt ühe nende lapsel esineva uneprobleemi, mis esines 5–7 korral nädalas. Uuringust selgus, et öhtune meedia vaatamine või televiisori olemasolu lapse magamistoas avaldas negatiivset mõju lapse unele, kusjuures uuringus osalenutest oli kümnel protsendil lastest magamistoas televiisor. Uurimuse kõige sagedasemaks uneprobleemiks oli pikk uinumise kestvus (Garrison et al., 2011). Sama tulemuse sai ka Garrison'i ja Christakis'i (2012) ning Simola jt (2010) uurimus. Samuti leiti, et lapsed kellel oli toas võimalik vaadata televiisorit esines kõige rohkem päevast väsimust (Garrison et al., 2011). Päevane väsimus ning hiline magamaminekuaeg on omavahel seotud. Mida hiljem läheb laps magama, seda lühemaks jääb tema öine uneaeg. See omakorda tekitab lastes päevast väsimust ning neil on päevastes tegevustes raskem osaleda (väsimus mängides, söömisel jne) (Séguin & Klimek, 2016). Samuti selgus uuringust, et öhtune meedia vaatamine on seotud hilisema uinumise ajaga, päevase väsimusega, öiste ülesärkamistega ja raskustega lapsel hommikul üles saamisega (Garrison et al., 2011).

Ka Garrison'i ja Christakis'i (2012) uurimus näitab meedia kasutamise ja lapse uneprobleemide seost. Televiisor ja videod nõuavad kõige rohkem eelkooliealiste laste ekraaniaega (Garrison & Christakis, 2012). Vanemad peaksid kontrollima saadete sisu ja lapse meedia ees veedetud aega (Zimmerman, 2008). Lastel, kes vaatavad päevas vähemalt kaks tundi televiisorit, on täheldatud mõju esinemist unele (Taveras, Rifas-Shiman, Oken, Gunderson, & Gillman, 2008).

Lapse toas televiisori olemasolu võimaldab tarbida rohkem meediat ning öhtune meedia kasutamine võimaldab lastel kokkupuudet vägivaldse meediaga. Kasvavate uneprobleemidega on seotud nii päevane kui ka öhtune vägivaldse sisuga meedia kasutamine. Päevane vägivaldavaba lastele suunatud meedia uneprobleeme ei põhjusta (Garrison et al., 2011). Seega tuleks vanemaid julgustada asendama vägivaldne või vanusele sobimatu meediasisu hariva ja kvaliteetse sisuga, et vähendada laste uneprobleeme (Garrison & Christakis, 2012).

Jaapanis läbiviidud uuringust selgus, et lapse une mõjutajateks võivad olla ka vanemad. Isa päevakava mõjus lapse une harjumustele vähe või üldse mitte, kuid uurimusest leiti, et ema päevakava mõjub lapse unele. Laste hiline magamaminekuaeg on seotud just ema hilise ärkvelolekuga. Samuti osutusid lapse une mõjutajateks ema lahkumis-, naasmis- ja ärkamisaeg (Komada et al., 2011).

Laste uneprobleemid võivad negatiivselt mõjutada ka nende peresid. Süvenevad ja pikalevenivad uinumiskasused väsitavad vanemaid, mis tekitab pingeid vanemate ja lapse vahelistes suhetes ning see omakorda raskendab lapse uinumist (Almqvist et al., 2006). Lapsevanemad, kelle lastel esineb unehäireid, on tõenäolisemalt kehvema tervisega ning kuna vanemad hoolitsevad laste eest, siis võivad ka neil tekkida uneprobleemid (Honaker & Meltzer, 2014; Mörelius & Hemmingsson, 2014).

Uneprobleemid võivad lastes tekitada erinevaid tõsisemaid terviseprobleeme, sest ilma piisava uneta ei ole võimalik normaalselt areneda (Almqvist, 2006). Uneprobleemid on seotud laste käitumisprobleemidega, päevase ja hommikuse väsimusega, lühikese unega ning ebaregulaarsete magamaminekuaegadega (Garrison et al., 2011; Komada et al., 2011; Séguin & Klimek, 2016; Simola et al., 2010). Ameerikas on leitud, et laste lühike uneaeg mõjutab lapse kognitiivseid võimeid, käitumist ja füüsilist tervist (Zimmerman, 2008).

Murettekitav on see, et uneprobleemid võivad hilisemas eas tekitada ka ülekaalulisust (Idefics, s.a.). Kuni kolmeaastaste lastega läbiviidud uuringust selgus, et lapsed, kes magasid 24h jooksul vähem kui kaksteist tundi, on kaks korda kõrgem ülekaalulisuse oht (Taveras et al., 2008).

### *Unerutiin*

Kvaliteetne uni on häiritud siis, kui lapsel esineb öösel ülesärkamist, õudusunenägusid või tal on ebaregulaarsed magamaminekuajad ning une aeg on mõjutatud näiteks hilisest magamaminekuajast, varasest ärkamisest ja uinumise kestvusest (Zimmerman, 2008). Selleks, et lapse uni oleks kvaliteetne ning piisav, on oluline vanema osalus ning vanematel tuleks tagada lastele hea une harjumused ehk unerutiinid (Jones & Ball, 2014; Zimmerman, 2008). Unerutiin on iga päev sama tegevuse läbiviimine ning see on soovitatav tervisliku uneharjumuse kujunemiseks (Lilleleht & Valberg, 2015; Mindell et al., 2015).

Unerutiinid võivad pereti erineda. Unerutiinideks võivad olla järgmised toimingud: unejutu lugemine, loo rääkimine, pesus käimine, pidžaamasse riietamine, hammaste pesemine, palved, kaisutamine, öölambi süütamine, lapse kõrvale heitmine seniks kuni ta magama jääb, laulmine jne (Hale, Berger, LeBourgeois, & Brooks-Gunn, 2011; Jones & Ball,



2014; Staples et al., 2015). Jaapanis läbiviidud uurimuses selgus, et seal on kõige levinumad unerutiinid unejutu lugemine, pesus käimine, pidžaamasse riietamine ja hammaste pesemine ning vähem levinud unerutiinid olid palved, kaisutamine, öölambi süütamine ja lapse kõrvale heitmine kuni ta uinub (Staples, Bates, & Peterson, 2015).

Paljud vanemad seavad lapse magamamineku rutiiniks ka televiisori vaatamise, asendades nii teisi rohkem rahustavaid unerutiine (Taveras et al., 2009 ja Vanderwater et al., 2007, viidatud Garrison et al., 2011 j). Televiisori olemasolu lapse magamistoas, õhtust meedia vaatamist ning ülemäära meedia kasutamist on seostatud suurenevate uneprobleemidega (Garrison et al., 2011; Séguin & Klimek, 2016). Seega ei tohiks lapse unerutiiniks olla meedia vaatamine.

Püsivate unerutiinide kasutamist on seostatud paremate unetulemustega ning need tagavad varasemad magamamineku ajad, vähese ärkveloleku pärast uinumist, vähenenud öised ülesärkamised ja suurenenud unekestvuse (Mindell et al., 2009; Mindell et al., 2015). Samuti tagavad püsivad unerutiinid, piisav ja regulaarne uneaeg parema käitumise (Komada et al., 2011; Mindell et al., 2015).

Mindell'i jt (2015) uurimusest selgus, et lapsed, kellel olid omandatud püsivad unerutiinid, esinesid väiksema tõenäosusega päevased käitumisprobleemid (hüperaktiivsus, tähelepanu vajadus või raske käitumine). Staples'i jt (2015) läbiviidud uuringust selgus aga, et magamamineku rutiini kinnistumist saab seostada ka pikema uneajaga- lapsed, kellel olid regulaarsemad magamajäämise rutiinid, magasid keskmiselt ühe tunni ööpäevas rohkem, kui lapsed, kellel see puudus. Samuti on uuringutest selgunud, et kõige kvaliteetsemat ööund ja pikemat uneaega kogevad lapsed, kellel on seatud sisse unerutiiniks laulmine, lugemine või loo rääkimine (Hale et al., 2011; Jones & Ball, 2014). Kui aga lapsed magavad päeval kaua (eriti 4–5aastaste puhul), siis võib see osaliselt edasi tõugata laste õhtust magamaminekuaega (Komada et al., 2011).

Seega võib kokku võtta, et lastele on vajalik regulaarne magamaminekuaeg ja õhtused rutiinid, mis aitavad lapse meeltel päevasest tegevusest rahuneda ning selle tulemusel kergelt uinuda (Almqvist, 2006). Vanemad, kes on seadnud enda lastele unerutiinid, teevad seda selleks, et lapsed saaksid piisavalt magada, tunneksid ennast turvaliselt ja õnnelikult ning koos lapsega veedetud aeg on kvaliteetaeg (Jones & Ball, 2014). Vanemad ei sea lastele unerutiine, kuna nad peavad neid ebavajalikuks, neid on lastele raske seada ning kogu vanemate elu oleks juhitud lapse rutiinide poolt. Nad arvavad, et lapsed peaksid üksinda minema voodisse, siis kui nad ise seda tahavad (Jones & Ball, 2014).

### Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Eelpool väljatoodud uurimustest selgus, et uneprobleeme esineb eelkooliealistel lastel ning neid saab vähendada või ennetada unerutiinidega. Autorile teadaolevalt puuduvad andmed Eesti lastel esinevate uneprobleemide ja unerutiinide kohta. Seetõttu oleks oluline antud teemat uurida. Sellest lähtuvalt on käesoleva bakalaureusetöö eesmärk selgitada välja, milliseid unehäireid esineb 3–5aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede unerutiinid ning kas unehäirete ja unerutiinide vahel esineb seost. Lähtuvalt töö eesmärgist püstitati kolm uurimisküsimust:

1. Millised unehäired esinevad Põlvamaa lasteaedades käivatel 3–5aastastel lastel lastevanemate hinnangul?
2. Millised unerutiinid on levinud 3–5aastaste lastega Põlvamaa peredes lastevanemate hinnangul?
3. Millised seosed on unehäirete ja väljakujunenud unerutiinide vahel?

### Metoodika

Kuna autorile teadaolevalt pole Eestis eelkooliealiste laste uneprobleeme ega unerutiine varasemalt uuritud, siis sai määravaks uurimismeetodi valikul see, kuidas on antud teemat välismaal uuritud. Käesolev bakalaureusetöö on kvantitatiivne uurimus. Andmete kogumiseks kasutati küsimustikku. Küsimustikust saadud vastused analüüsiti statistilise andmeanalüüsi-programmiga SPSS 24.0.

#### *Valim*

Käesoleva bakalaureusetöö valimisse kuulusid Põlvamaa lasteaedades käivate 3–5aastaste laste vanemad. Töö autor valis piirkonnaks Põlvamaa, kuna ta on ise sealt pärit. Uurimuse läbiviimiseks kasutati kõikset valimit, mille puhul uuritakse populatsiooni kõiki objekte (Õunapuu, 2014). Antud uurimuse puhul jagati küsimustikud kõikidele lasteaedadele, kes olid nõus uurimuses osalema.

Põlvamaal asub 17 lasteaeda ning nendest 16 andsid nõusoleku uurimuses osalemiseks. Algselt olid nõus kõik lasteaiad, kuid hiljem üks lasteaed keeldus ning direktor põhjendas keeldumist sellega, et neil on liiga vähe lapsi lasteaias. Uurimuses osalevatele lasteaedadele jagati laiali 565 küsimustikku ning tagasi saadi 359 (63,5%).

Uurimuses osales 359 lapsevanemat ning nende hulgas oli nii isasid, emasid, kui hooldajaid. Kõikidest vanematest oli 194 poisi (54,3%) ning 163 tüdrukut (45,7%) vanemat. Kaks lapsevanemat jätsid lapse soo märkimata. Kogu valimist oli kolmeaastaste laste

vanemaid 78 (22,0 %), neljaaastaste vanemaid 123 (34,6%) ning viieaastaste omasid 154 (43,4%) ning lapse vanuse jätsid märkimata neli lapsevanemat. Sellest lähtuvalt osales uurimuses kõige rohkem viieaastaseid lapsi.

### *Mõõtevahend*

Uurimisinstrumentina kasutati küsimustikku (Lisa 1). Küsimustiku koostamisel toetuti kahele varem kasutatud küsimustikule ning osad küsimused koostas töö autor ise toetudes erinevatele allikatele (Garrison, Liekweg, & Christakis, 2011; Garrison & Christakis, 2012; Staples et al., 2015) ja töö eesmärgile selgitada välja, milliseid unehäireid esineb 3–5aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede unerutiinid ning kas unehäirete ja unerutiinide vahel esineb seost. Küsimustiku koostamisel aluseks võetud küsimustikud olid *Children's sleep habits questionnaire* (Children's sleep habits questionnaire. s.a.), mis on mõeldud nelja kuni kümne aastastele lastele (Waumans et al., 2010) ja Lapse une küsimustik (Lapse une küsimustik. s.a.), mis on välja töötatud kõrvakliinikumi poolt. Küsimustiku rutiine käsitleva osa väited koostas autor toetudes unerutiini ning meediaga seotud uuringutele (Garrison, Liekweg, & Christakis, 2011; Garrison & Christakis, 2012; Staples et al., 2015).

Küsimustiku alguses oli välja toodud töö eesmärk, kuidas tagatakse vastaja konfidentsiaalsus ning autori nimi ja kontaktid. Küsimustik koosnes viiest osast. Esimeses osas pidi vanem joonima alla sobiva vastusevariandi. Teistes osades pidi vanem kirjutama ise või joonima alla sobiva vastusevariandi ning ülejäänud küsimused olid skaalal, kus vanem pidi märkima sobivasse lahtrisse risti ehk mitu korda nädalas antud probleemi tema lapsel esineb. Lapsevanema jaoks oli juures selgitus, et kui nähtus esineb *igapäev* siis 7; *enamasti*, siis kui esineb 5-6 korda nädalas; *mõnikord*, kui esineb 2-4 korda nädalas; *harva* kui esineb 1 kord nädalas ja *mitte kunagi* kui lapse kohta antud väide ei kehtinud.

Küsimustiku esimeses osas küsiti üldandmeid, teises osas olid küsimused lapse magamaminekuaegade ning lapse uinumisega seotud toimingute kohta, kolmandas osas küsiti lapse õhturutiinide kohta ning lapse uinumise aega, neljandas osas lapse tavapärase magamistundide ning päevase uneaja ja uneprobleemide kohta ning viimases ehk viiendas osas lapse hommikuse ärkamisaja ning ärkamisega seotu kohta ja lapsevanema arvamust sellest, kui kaua peaksid selles vanuses lapsed magama. Küsimustiku lõpus oli vanematel võimalus soovi korral lisada tähelepanekuid.

### Protseduur

Käesoleva uurimistöö valiidsuse suurendamiseks viis töö autor läbi pilootuuringu viie Põlvamaa lasteaiaõpetajaga. Lasteaiaõpetajatel paluti küsimustik ära täita ning anda sellele tagasiside. Tagasisidest selgus, et küsimused olid arusaadavad ning küsimustikku muutma ei pidanud.

Järgmiseks võeti ühendust Põlvamaa lasteaedade direktoritega, et saada neilt nõusolek viia läbi nende lasteaias uuring. Direktoritega vesteldes andis autor lühikese ülevaate endast, töö teemast ning eesmärgist. Samuti anti teada, millist abi oodatakse vastavate rühmade õpetajatelt, millal tuuakse küsimustikud lasteaeda ning millal kogutakse kokku. Kui lasteaedadelt oli nõusolek saadud, jagas jaanuaris autor küsimustikud isiklikult Põlvamaa lasteaedadesse laiali. Küsimustikud esitati vanematele paberkandjal. Anonüümsus tagati sellega, et igasse lasteaeda jäeti vastavalt laste arvule küsimustikke ja ümbrikke ning lapsevanem sai panna täidetud küsimustiku ümbrikku ning selle sulgeda. Samuti ei pidanud lapsevanemad kirjutama küsimustikule lapse ega enda nime.

Lastevanematel oli vastamiseks aega kaks nädalat (9.jaanuarist–23.jaanuarini). Küsimustiku lõpus oli autoril toodud välja kuupäev, mis ajaks vanemad toimetavad küsimustikud lasteaias kokkulepitud kohale. Algselt pidi töö autor küsimustikud isiklikult kokku koguma. Uuringu käigus selgus, et Põlvamaa lasteaedadel toimub ühine koosolek ning kõigil osalejatel paluti küsimustikud tuua koosolekule. Kõik lasteaia koosolekul ei osalenud, seega pidi töö autor nendes lasteaedades käima ankeetidel järel ning ka selles lasteaias, kus Põlvamaa lasteaedade koosolek toimus.

Andmete sisestamisel kasutati Microsoft Exceli tabelitöötlusprogrammi ning andmeid analüüsi SPSS 24.0 programmiga. Uneprobleemide ning väljakujunenud unerutiinide vaheliste seoste leidmiseks kasutati Spearmani astakorrelatsiooni ning Põlvamaa lasteaedades käivate 3–5aastastel lastel esinevate unehäirete ning unerutiinide analüüsimiseks leidis autor nende esinemissageduse protsentuaalselt, kasutades sagedustabelit. Vanematel oli võimalus lisada ka mõni rutiin, mida küsimustikus antud ei olnud. Nendele vastustele teostas autor kvantitatiivse sisuanalüüsi ehk pandi kirja kõik vastused, koondati sarnased mõtted ja loendati need kokku.

### Tulemused

Esimene uurimisküsimus, *millised unehäired esinevad Põlvamaa lasteaedades käivate 3–5aastastel lastel lastevanemate hinnangul*. Uurimisküsimusele vastuse leidmiseks uuriti unehäirete ploki all (*kas teie lapse uni on mingil moel häiritud*), kus lapse vanemad pidid

märkima sobivasse lahtrisse risti ehk mitu korda nädalas antud probleemi nende lastel esineb.

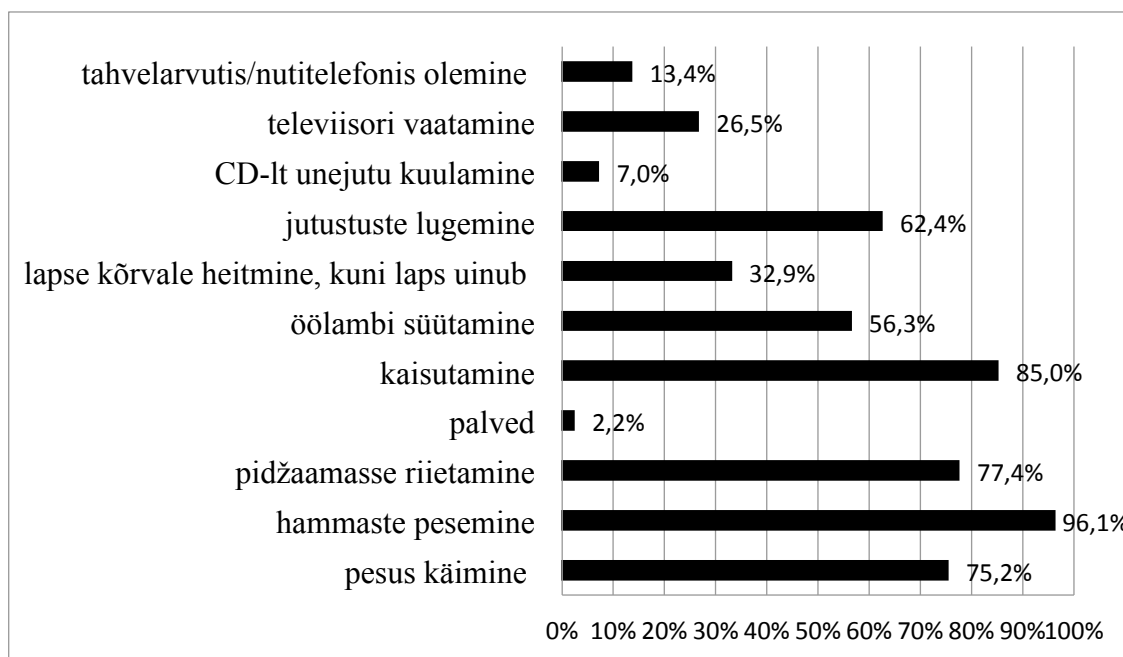
Tulemustest selgus, et kõiki küsimustikus esitatud probleeme esines Põlvamaa laste hulgas. Vanemate poolt märgitud nende lastel esinevate uneprobleemide sagedused on esitatud tabelis 1. Unehäireid, mis esinesid rohkem kui neljal korral nädalas (Tabel 1 tulbad enamasti ja alati) peeti probleemiks. Vastanud valisid kõige rohkem lapse mineku une vältel mõne teise inimese voodisse (lapsevanema, hooldaja jne) (9,5%), lapse rahutu oleku ja vähkremise pidevalt une vältel (5,6%), lapse mineku öösel halva unenäo tõttu vanemate/hooldaja vms juurde (5,5%) ja lapse öise ülesärkamise (5,0%). Vähem esines öösel lapse une jooksul ärkamist, higistamist, karjumist ja seda, et laps on lohutamatu (0,6%), lapse unes kõndimist (0,3%) ja lapse norskamist (0,8%).

**Tabel 1.** Põlvamaa 3–5aastastel lastel esinevad unehäired protsentuaalselt (%) nende vanemate hinnangul

	Mitte kunagi 0x	Harva 1x	Mõnikord 2-4x	Enamasti 5-6x	Alati 7x
1. Laps on rahutu ja vähkreb pidevalt une vältel	16,4	51,0	25,3	4,2	1,4
2. Laps läheb une vältel mõne teise inimese voodisse (lapsevanem, hooldaja jne)	41,2	26,2	22,3	7,0	2,5
3. Laps krigistab hambaid une vältel	74,4	14,5	7,8	1,4	0,3
4. Laps norskab	47,9	36,5	13,6	0,8	0,0
5. Laps ärkab une jooksul, higistab, karjub ja on lohutamatu	73,5	19,8	5,6	0,3	0,3
6. Laps teeb kergeid korduvaid liigutusi või lööke jalgadega/jalaga une vältel	45,4	31,2	19,2	2,8	0,8
7. Laps ärkab öösel üles ja tuleb voodist välja	48,5	30,9	15,3	3,1	1,1
8. Laps kõnnib unes	93,9	3,1	1,1	0,3	0,0
9. Laps tuleb vanemate/hooldaja vms juurde halva unenäo tõttu	43,7	33,1	16,7	3,3	2,2
10. Lapsel esineb öösel voodimärgamist	74,4	16,2	5,6	1,7	0,6
11. Laps ärkab öösel üles	24,5	51,0	19,2	4,2	0,8

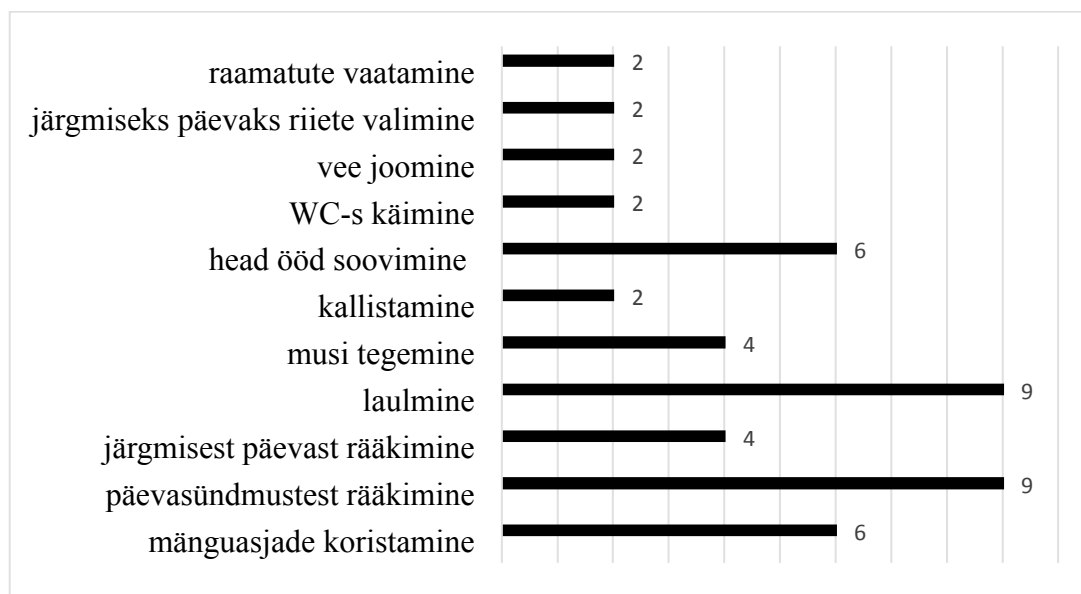
*Märkus:* Arvud 0-7x päises tähendavad unehäirete sagedust nädalas

Teisele uurimisküsimusele, *millised unerutiinid on levinud 3–5aastaste lastega Põlvamaa peredes*, vastuse leidmiseks uuriti küsimustikus rutiini plokis. Saadud tulemuste esitamiseks kasutati Microsoft Exceli tulpdiagrammi, kus on esinemissagedus esitatud protsentuaalselt. Kõik küsimustikus esitatud unerutiinid olid olemas ka Põlvamaa peredes. Tulemustest selgus (Joonis 1), et kogu valimist enamikul lastest on unerutiiniks hammaste pesu ning kõige vähem levinud unerutiin on palved.



**Joonis 1.** Põlvamaa 3–5aastastel lastel esinevad unerutiinid protsentuaalselt nende vanemate hinnangul

Vanematel oli võimalus ise lisada kommentaaris mõni muu unerutiin, mida küsimustikus välja toodud ei olnud. Autor kirjutas kõik vanemate poolt esitatud unerutiinid üles ning loendas need kokku. Vanemate kommentaaridest tulid välja unerutiinid, mis esinesid vastatud küsimustikes vaid ühel korral. Nendeks oli selja ja jalatalla massaaž; lehvitamine; patsi punumine; selja sügamine, kuni laps uinub; õhu kalli ja musi; laps loeb raamatust mõne peatüki; laps jutustab pildiraamatutest; laps joonistab voodis; entsüklopeediate vaatamine; laps loeb raamatust üksikuid sõnu mida oskab; õpitu kordamine ja lapsele armastuse avaldamine (“Ma armastan sind”). Joonisel on toodud välja teised vanemate poolt nende lastel esinevad unerutiinid, mis esinesid rohkem kui ühel lapsel (Joonis 2).



**Joonis 2.** Põlvamaa 3–5aastaste laste vanemate kommentaarides välja toodud nende lastel esinevad unerutiinid

Kolmandale uurimisküsimusele, *milline seos on unehäirete ja väljakujunenud unerutiinide vahel* vastuse leidmiseks kasutati Spearmani astakorrelatsiooni.

Esiteks uuriti (magamajäämine) väite *laps läheb magama iga päev samal kellaajal* kolmanda osa küsimusega (rutiinid) *kui kaua lapsel uinumine aega võtab*. Tulemuse põhjal  $\rho=0,262$  ( $p<0,01$ ) võib öelda, et nende vahel esineb statistiliselt oluline seos. Selgus see, et kui laps läheb magama iga päev samal kellaajal, siis seda varem ta jääb magama ehk kui lapsele on seatud unerutiiniks igapäevaselt samal kellaajal magamaminek, siis ei esine tal raskusi magamajäämisel (lapsel võtab magamajäämine vähem aega).

Teiseks uuriti kolmanda osa küsimustega *kui kaua lapsel uinumine aega võtab* seost lapsele seatud rutiinidega. Kõikidest rutiinidest leiti seos nelja rutiiniga. Kui lapsele on seatud unerutiiniks palved  $\rho=0,172$  ( $p<0,01$ ) või jutustuste lugemine  $\rho=0,117$  ( $p<0,05$ ), siis võtab lapsel uinumine vähem aega, kui aga on seatud unerutiiniks CD-lt unejutu kuulamine  $\rho=-0,116$  ( $p<0,05$ ) või vanem heidab lapse kõrvale  $\rho=-0,189$  ( $p<0,01$ ), kuni laps uinub, siis võtab lapsel uinumine rohkem aega.

Kolmandaks uuriti kolmanda osa rutiinide küsimuse tahvelarvuti ja televiisori vaatamise seost uneprobleemide ja uinumise ajaga. Selgus, et seos on ühe uneprobleemiga, milleks on laps tuleb vanema/hooldaja vms juurde halva unenäo tõttu  $\rho=0,118$  ( $p<0,05$ ). Statistiliselt olulist erinevust uinumise aja ja tahvelarvuti  $\rho=-0,43$  ( $p>0,05$ ) ning teleri  $\rho=-0,69$  ( $p>0,05$ ) vaatamisel ei leitud.

Neljandaks uuriti teise osa küsimuse, kus vanem märkis enda lapse tavapärased

magamaminekuajad tööpäevadel ning nädalavahetustel, viienda osa küsimusega, kus vanem valis enda lapse hommikuse ärkamise ja päevaste toimingute kohta käivad väited. Seos leiti kolme väite puhul. Mida hiljem läheb laps magama, seda vähem esineb tal hommikul ise üles ärkamist (tööpäevadel  $\rho = -0,269$ ,  $p < 0,01$ ; nädalavahetustel  $\rho = -0,196$ ;  $p < 0,01$ ) ning seda rohkem esineb tal raskustega ärkamist (tööpäevadel  $\rho = 0,231$ ;  $p < 0,01$ ; nädalavahetustel  $\rho = 0,165$ ;  $p < 0,01$ ). Ainult nädalavahetustel hilja magama minnes esineb tegevustes magamajäämist ( $\rho = 0,115$ ;  $p < 0,05$ ).

### Arutelu

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli selgitada välja, milliseid uneprobleeme esineb 3–5aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede unerutiinid ning kas uneprobleemide ja unerutiinide vahel esineb seost. Antud eesmärgi täitmiseks kasutati küsimustikku, millele vastasid Põlvamaa lasteaias käivate 3–5aastaste laste vanemad.

Töös sõnastati kolm uurimisküsimust. Esimesena sooviti teada saada, *millised unehäired esinevad Põlvamaa lasteaedades käivatel 3–5aastastel lastel nende lastevanemate hinnangul*. Tulemustest selgus, et Põlvamaa lasteaedades käivatel lastel esineb erinevaid uneprobleeme. Kõige rohkem esines lapse minekut une vältel mõne teise inimese voodisse. Teised tüüpilised probleemid olid lapse rahutu olek ja vähkremine pidevalt une vältel, lapse minek öösel halva unenäo tõttu vanemate/hooldaja vms juurde ja lapse öine ülesärkamine. Sarnane tulemus saadi ka Soomes läbiviidud uurimusega, kus võrreldi vanuseti uneprobleeme. Uurimusest selgus, et 3–4aastastel lastel esines rohkem öist ülesärkamist ning 5–6aastastel esines sagedasti öiseid hirmuunenägusid (Simola et al., 2010). Antud töö uuringu tulemused võisid olla tingitud sellest, et lapsed olid eelnevalt seotud meediaga ehk unerutiiniks tahvelarvutis, nutitelefonis või televiisori ees olemine, kuna eelnev uuring on leidnud, et kui laps on öhtul seotud meediaga, siis esineb tal öist ülesärkamist ja öiseid hirmuunenägusid (Garrison et al., 2011). Samuti võisid lapsed vaadata päeval vägivaldse sisuga meediat, kuna ka need põhjustavad uneprobleeme (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012). Tulemused võisid olla tingitud ka sellest, et lapsed veetsid päevasel ajal televiisori ees rohkem kui kaks tundi, kuna just sellise ajaga on täheldatud mõju esinemist une kvaliteedile (Taveras et al., 2008). Vanemad peaksid kontrollima, mida nende lapsed vaatavad ning jälgima ka laste meedia ees veedetud aega, selleks, et neil ei tekiks uneprobleeme (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Zimmerman, 2008). Mitmete tööde autorite (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Komada et al., 2011; Simola et al., 2010) ja ka antud töö autori tulemustest võib järeldada, et juba eelkooliealistel lastel esineb erinevaid uneprobleeme,



mistõttu vanemad peaksid need tuvastama, nendega tegelema, et need vanuse kasvades ei süveneks.

Teisena sooviti teada saada, *millised unerutiinid on levinud 3–5aastaste lastega Põlvamaa peredes*. Tulemustest selgus, et Põlvamaa lastel esinevad väga erinevad unerutiinid. Uurimuse tulemused näitasid, et kõige levinumateks (esinesid üle poolte lastest) unerutiinideks on hammaste pesu, kaisutamine, pidžaamasse riietamine, pesus käimine, jutustuste lugemine ja öölambi süütamine. Sarnase tulemuse sai ka Jaapanis läbiviidud uurimus (Staples et al., 2015), kus kõige levinumateks unerutiinideks olid jutustuste lugemine, pesus käimine, pidžaamasse riietamine ja hammaste pesemine, kuid vastupidiselt antud uurimusele oli Jaapanis kaisutamine ja öölambi süütamine vähem esinev unerutiin. Antud uuringus esines kõige vähem palveid, ka Staples'i jt (2015) läbiviidud uuringust ilmnes sama tulemus.

Uurimuse tulemused näitasid ka, et 13,4% protsendil lastest on seatud unerutiiniks tahvelarvutis või nutitelefonis olemine ja 26,5% lastest televiisori vaatamine, kuid puuduvad andmed selle kohta, mida nad sealt võisid vaadata. Varasem uurimus on näidanud seda, et õhtune meedia kasutamine võimaldab lastel kokkupuudet vägivaldse meediaga, mis on üheks põhjuseks uneprobleemide tekkimisele (Garrison et al., 2011).

Lapse uni on kvaliteetne ja piisav siis, kui vanem on seadnud lapsele unerutiinid (Jones & Ball, 2014; Zimmerman, 2008). Jones & Ball (2014) viisid läbi uuringu, millest selgus, et vanemad seavad lastele unerutiine seetõttu, et nende lastel oleks piisav uneaeg, nad tunneksid ennast turvaliselt ja õnnelikult ning lastega veedetud aeg on kvaliteetaeg. Võibolla on ka antud uurimuses seadnud vanemad just seetõttu enda lastele unerutiinid. Tuginedes varasematele uurimustele (Mindell et al., 2009; Mindell et al., 2015) võib järeldada, et lapsed, kellele on seatud igapäevaselt unerutiinid on varasem magamaminekuaeg, lühem uinumise periood, vähenenud öised ülesärkamised, suurenenud unekestvus ja parem käitumine päevasel ajal. Kokkuvõtvalt on töö autor seisukohal, et lapsele unerutiinide loomine on vajalik, kuid lapsevanem peaks jälgima, et lapsele seatud unerutiinid oleksid und soodustavad ehk lapsevanem ei tohiks lapsele seada unerutiiniks tahvelarvutis/nutitelefonis olemist või televiisori vaatamist.

Kolmandana sooviti teada saada, *milline on seos unehäirete ja väljakujunenud unerutiinide vahel*. Antud uurimisküsimusele vastuse saamisel leiti neli erinevat olulist seost. Tulemustest selgus, et kui lapsele on seatud unerutiiniks iga päev samal kellaajal magamaminek, siis ei esine tal raskusi magamajäämisel. Varasemates uurimustes (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Simola et al., 2010) on välja toodud, et üheks

levinumaks uneprobleemiks eelkooliealistel lastel on raskusi magamajäämisel, mis võib olla tingitud sellest, et lapsele ei ole seatud unerutiine või on talle seatud unerutiiniks tahvelarvuti/nutitelefonis olemine või televiisori vaatamine. Kuna uneaeg on mõjutatud ka hilisest magamaminekuajast ning uinumise kestvusest võib varasemalt läbiviidud uurimuste (Mindell et al., 2009; Mindell et al., 2015; Zimmerman, 2008) ja antud uurimuse tulemustest järeldada seda, et lapsed kes lähevad samal kellaajal magama, kogevad ka rohkem öist und, sest unerutiinide olemasolul jäävad lapsed kiiremini magama ja neil on varasemad magamamineku ajad.

Teiseks uuriti lapse uinumise aega lapsele seatud unerutiinidega. Seos leiti nelja unerutiiniga. Selgus, et kui lapsele on seatud unerutiiniks palved või jutustuste lugemine, siis võtab lapsel uinumine vähem aega. Sellest võib ka järeldada, et lapsel on seega pikem uneaeg, kuna lapsel ei võta uinumine kaua aega ehk tal on ööund rohkem. Ka teised uurimused on jõudnud tulemuseni, et kui lapsele on unerutiiniks lugemine, siis kogevad nad kvaliteetsemat ööund ja neil on pikem uneaeg (Hale et al., 2011; Jones & Ball, 2014).

Kolmandaks uuriti tahvelarvuti/nutitelefoni ja televiisori vaatamise seost uneprobleemide ja uinumise ajaga. Öhtune meedia vaatamine või televiisori olemasolu lapse magamistoas avaldab negatiivset mõju lapse unele (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012). Sama tulemuse sai ka antud töö autor. Tulemustest selgus, et kui lapsel on seatud unerutiiniks tahvelarvuti/nutitelefonis olemine või televiisori vaatamine, siis esineb lapsel uneprobleem, milleks on laps läheb vanema/hooldaja vms juurde halva unenäo tõttu. Sama tulemust toetab Garrison'i jt (2011) uurimus, kus leiti seos öhtuse meedia kasutamise ja õudusunenägude vahel. Mitmed autorid (Garrison et al., 2011; Garrison & Christakis, 2012; Zimmerman, 2008) on öelnud, et vanemad ei tohiks seada lastele unerutiiniks meedia vaatamist, kuna seda on seostatud suurenevate uneprobleemidega, sama tulemust toetab ka autori uurimus.

Uinumise aja ja tahvelarvuti ning televiisori kasutamise vahel antud uurimuses seost ei leitud. Kuid Garrison'i jt (2011) uurimus leidis positiivse seose, mille tulemuseks oli, et kui laps on õhtul seotud meediaga, siis esineb 3–5aastastel lastel kõige sagedamini hilist magamaminekuaega. See omakorda vähendab lapsel öist uneaega, kuna mida hiljem läheb laps magama, seda vähem ta saab magada ja seda rohkem väsinud on ta hommikul (Séguin & Klimek, 2016).

### *Töö praktiline väärtus*

Küsimustikke laiali jagades küsisid paljud õpetajad ning lasteaia direktorid, kas lõplikku tööd on võimalik neil ka lugeda. See näitab, et antud teema pakub huvi. Samuti ei ole töö autorile

teadaolevalt Eestis eelkooliealiste laste kohta sarnaseid uuringuid läbi viidud. Seega võib bakalaureusetöö väärtuseks pidada uurimuse uudsust Eestis ja Põlvamaa lastevanemate teadlikkuse tõstmist unehäiretest ning unerutiinide vajalikkusest.

### *Piirangud ja soovitus edaspidiseks uurimuseks*

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli selgitada välja, milliseid unehäireid esineb 3–5aastastel Põlvamaa lastel, millised on nende perede unerutiinid ning kas unehäirete ja unerutiinide vahel esineb seost. Uurimuse eesmärgist lähtuvalt on üheks piiranguks see, et kõik 3–5aastaste laste vanemad ei osalenud uuringus. Uuringus osalemiseks andis Põlvamaa 17st lasteaiast nõusoleku 16. Samuti ei vastanud kõik nõusoleku andnud lasteaedades olevate laste vanemad küsimustikele. Laiali jagati 565 küsimustikku ning tagasi saadi 359. Uurimus viidi läbi jaanuaris, kuid sellel ajal olid paljud lapsed veel kodus puhkusel, ka see on üheks piiranguks. Vastavalt koolieelse lasteasutuse seadusele (2016) omandab laps alushariduse lasteasutuses või kodus. Seega peaks arvestama ka seda, et kõik Põlvamaa 3–5aastased lapsed ei pruugi käia lasteaias.

Teiseks uurimistöö piiranguks on viga, mis sattus sisse küsimustiku neljandasse ossa. Vanem pidi valima oma lapse tavapärase ööpäevase magamistundide arvu ning autoril olid antud valikvariandid valesti. Küsimustikus oli kirjas 0–5 minutit, 10–15 minutit jne, kuid ööpäevane magamistundide arv peaks olema tundides. Seega ei saanud autor antud küsimust enda tulemuste leidmisel kasutada.

Edaspidisteks uuringuteks soovitab töö autor uurida vanemaid lapsi ehk 6–7aastaseid, kas ka neil esineb unehäireid või uurida samas vanuses lapsi, kuid teises piirkonnas ja nende piirkondade tulemusi omavahel võrrelda. Üheks eraldi teemaks, mida peaks uurima, oleks ka meedia mõju unele. Täpsemalt võiks uurida, kui kaua lapsed on seotud õhtuti meediaga, mida nad sealt vaatavad jne. Samuti soovitab töö autor läbi viia uurimust paberkandjal, kuna nii saadakse vanematelt rohkem vastuseid, ka lasteaiaõpetajale küsimustikke laiali jagades ütlesid õpetajad, et nii vastavad vanemad paremini.

### *Tänuõnad*

Töö autor tänab kõiki lasteaedu, kes andsid nõusoleku uurimuse läbiviimiseks ning lapsevanemaid, kes olid nõus uurimuses osalema.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

(kuupäev)

(allkiri)

### Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., & Rahno, J. (2015). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2013/2014. Õppeaasta: Tabelid: HBSC Eesti.
- Almqvist, F. (2006). Uni ja unehäired. J. Liivamägi, (Toim), *Laste ja noortepsühhiaatria* (lk 340- 351). Tallinn: AS Medicina.
- Children's sleep habits questionnaire (abbreviated) (s.a.)*. Retrieved from <https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/Childrens%20Sleep%20Habits%20Questionnaire.pdf>.
- Garrison, M. M., & Christakis, D. A. (2012). The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics*, 130(3), 492-499.
- Garrison, M. M., Liekweg, K., & Christakis, D. A. (2011). Media use and child sleep: the impact of content, timing, and environment. *Pediatrics*, 128(1), 29-35.
- Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K., & Brooks-Gunn, J. (2011). A longitudinal study of preschoolers' language-based bedtime routines, sleep duration, and well-being. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 423.
- Honaker, S. M., & Meltzer, L. J. (2014). Bedtime problems and night wakings in young children: an update of the evidence. *Paediatric respiratory reviews*, 15(4), 333-339.
- Idefics* (s.a.). Külastatud aadressil <http://www.ecpbhs.ee/andmekogumine/idefics/>.
- Jones, C. H., & Ball, H. (2014). Exploring socioeconomic differences in bedtime behaviours and sleep duration in english preschool children. *Infant and child development*, 23(5), 518-531.
- Komada, Y., Abe, T., Okajima, I., Asaoka, S., Matsuura, N., Usui, A., ... & Inoue, Y. (2011). Short sleep duration and irregular bedtime are associated with increased behavioral problems among Japanese preschool-age children. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 224(2), 127-136.
- Koolieelse lasteasutuse seadus* (2016). Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/130122015022?leiaKehtiv>
- Lapse une küsimustik (s.a.). Külastatud aadressil [http://www.kliinikum.ee/korvakliinik/images/stories/attachments/article/42/Lapse\\_une\\_kusimustik.pdf](http://www.kliinikum.ee/korvakliinik/images/stories/attachments/article/42/Lapse_une_kusimustik.pdf).
- Lilleleht, M., & Valberg, Õ. L. (2015). *Meie lapse uni*. Tallinn: Ajakirjade kirjastus AS.
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2015). Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep*, 38(5), 717-722.

- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599-606.
- Mörelus, E., & Hemmingsson, H. (2014). Parents of children with physical disabilities—perceived health in parents related to the child's sleep problems and need for attention at night. *Child: care, health and development*, 40(3), 412-418.
- Séguin, D., & Klimek, V. (2016). Just five more minutes please: electronic media use, sleep and behaviour in young children. *Early Child Development and Care*, 186(6), 981-1000.
- Staples, A. D., Bates, J. E., & Petersen, I. T. (2015). Ix. Bedtime routines in early childhood: Prevalence, consistency, and associations with nighttime sleep. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 141-159.
- Simola, P., Niskakangas, M., Liukkonen, K., Virkkula, P., Pitkäranta, A., Kirjavainen, T., & Aronen, E. T. (2010). Sleep problems and daytime tiredness in Finnish preschool-aged children—a community survey. *Child: care, health and development*, 36(6), 805-811.
- Taveras, E. M., Rifas-Shiman, S. L., Oken, E., Gunderson, E. P., & Gillman, M. W. (2008). Short sleep duration in infancy and risk of childhood overweight. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 162(4), 305-311.
- Zimmerman, F. J. (2008). Children's Media Use and Sleep Problems: Issues and Unanswered Questions. Research Brief. *Henry J. Kaiser Family Foundation*.
- Vaher, H., Kasenõmm, P., Vasar, V., & Veldi, M. (2013). A survey of parentally reported sleep health disorders in estonian 8–9 year old children. *BMC pediatrics*, 13(1), 200.
- Veldi, M., (2009). Uneraamat. P.Pihlak (Toim), *Uneraamat* (lk 15-48). Tallinn: Meditsiinikirjastus OÜ.
- Waumans, R. C., Terwee, C. B., Van den Berg, G., Knol, D. L., Van Litsenburg, R. R., & Gemke, R. J. (2010). Sleep and sleep disturbance in children: Reliability and validity of the Dutch version of the Child Sleep Habits Questionnaire. *Sleep*, 33(6), 841-845.
- Õunapuu, L. (2014). Uurimisprotsessi neljas etapp: uuritava nähtuse ja sihtgrupi määramine. E. Kärner (Toim), *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes* (lk133-151). Tartu: Tartu Ülikool. Külastatud aadressil [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf).

## Lisa 1. Ankeetküsimustik lapsevanematele

### ANKEET LASTE UNEHARJUMUSTEST JA UNEPROBLEEMIDEST

#### **Lp lapsevanem**

Soovin Teie abi oma bakalaureusetöö uurimusliku osa koostamiseks. Küsitluse eesmärgiks on saada ülevaade Põlvamaa 3–5 aastaste laste uneharjumustest ja uneprobleemidest. Küsimustele vastamisel mõelge oma lapsele (vanus 3–5aastat) ja ajaperioodile vähemalt kuus kuud. Teie arvamused on väga olulised. Olen siiralt tänulik kui vastate alljärgnevatele küsimustele. Antud ankeet on anonüümne ning andmeid kasutatakse vaid üldistatud kujul. Ühelgi kõrvalisel isikul ei ole võimalik vastaja isikuandmeid kokku viia küsimustikest saadud informatsiooniga. Vastamine võtab aega umbes 20–30 minutit. Valminud bakalaureusetööd saab soovi korral lugeda juunikuus. Tööd küsida rühma õpetajalt.

Küsimuste korral saab minuga ühendust võtta meili teel: xxx

Jana Nõmm

#### **Üldandmed**

*Joonige alla sobiv vastus*

Küsimustele vastab lapse: ema    isa    hooldaja

Lapse sugu: P    T    Vanus: 3    4    5    (aastane)

Tavaliselt paneb lapse magama:

ema    isa    hooldaja    õde    vend    laps jääb üksinda magama

keegi teine (kirjuta kes):

#### **Magamajäämine**

Kirjutage oma lapse tavapärane magamaminekuaeg:

Tööpäevadel kell:

Nädalavahetustel kell:

*Millised järgmised toimingud on seotud Teie lapse uinumisega (sobivasse lahtrisse tabelis tehke rist).*

Järgnevates tabelites tuleb sagedusi mõista alljärgnevalt:

Alati (7) - kui tegevus toimub igal õhtul.

Tavaliselt (5–6) - kui tegevus toimub 5–6 korral nädalas.

Mõnikord (2–4) - kui tegevus toimub 2–4 korral nädalas.

Harva (1) - kui tegevus toimub korra nädalas

Mitte kunagi (0) - kui tegevus toimub harvemini kui korra nädalas.

	7 alati	5–6 tavaliselt	2–4 mõnikord	1 harva	0 mitte kunagi
Laps läheb voodisse iga päev samal kellaajal					
Laps jääb magama üksinda enda voodis					
Laps jääb magama vanema voodis					
Laps vajab erilist objekti, et magama jääda (nukk, spetsiaalne tekk, pehme mänguasi jne)					
Laps vajab tuppa vanemat/ hooldajat vms, et magama jääda					
Laps kardab magada pimedas toas					
Laps osutab magama minnes vastupanu					



### **Rutiinid**

*Kas Teie tavapärase õhturutiinide hulka kuuluvad järgmised toimingud (õigele vastusevariandile tehke lahtrisse rist):*

	jah	ei
Pesus käimine		
Hammaste pesemine		
Pidžaamasse riietamine		
Palved		
Kaisutamine		
Õõlambi süütamine		
Lapse kõrvale heitmine, kuni laps uinub		
Jutustuste lugemine		
CD-lt unejutu kuulamine		
Televiisori vaatamine		
Tahvelarvutis / nutitelefonis olemine		

Peres esineb ka muid rutiine, mida pole eelnevalt mainitud (kirjutage):

Kui kaua keskmiselt Teie lapsel uinumine aega võtab (jooni sobiv vastus alla):

0–5 min      10–5 min      15–30 min      30–45 min      45–60 min      rohkem kui 1 tund

### **Uneaeg ja unehäired**

Valige oma lapse tavapärase ööpäevane magamistundide arv (arvestades lõunaund ja ööund):

0–5 min      10–15 min      15–30 min      30–45 min      45–60 min      rohkem kui 1 tund

Kirjutage minutites kui kaua Teie laps päevaund magab: \_\_\_\_\_ minutit

Kas tabelis toodud väited kehtivad Teie lapse kohta (sobivasse lahtrisse tehke rist):

	7 alati	5–6 enamasti	2–4 mõnikord	1 harva	0 mitte kunagi
Laps magab iga päev sama kaua					
Laps on rahutu ja vähkreb pidevalt une vältel					
Laps läheb une vältel mõne teise inimese voodisse (lapsevanem, hooldaja jne)					
Laps krigistab hambaid une vältel					
Laps norskab					
Laps ärkab une jooksul, higistab, karjub ja on lohutamatu					
Laps teeb kergeid korduvaid liigutusi või lööke jalgadega/jalaga une vältel					
Laps ärkab öösel üles ja tuleb voodist välja					
Laps kõnnib unes					
Laps tuleb vanemate/hooldaja vms juurde halva unenäo tõttu					
Lapsel esineb öösel voodimärgamist					
Laps ärkab öösel üles					
Laps magab regulaarselt päevaund					

### **Hommikune ärkamine ja päevased toimingud**

Kirjutage lapse hommikune ärkamisaeg: Tööpäeviti kell:

Nädalavahetustel kell:

*Millised tabelis toodud väited kehtivad teie lapse kohta (sobivasse lahtrisse tehke rist):*

	7 alati	5–6 enamasti	2–4 mõnikord	1 harva	0 mitte kunagi
Laps ärkab hommikul ise üles					
Laps ärkab raskustega					
Laps tundub olevat väsinud päeval					
Laps jääb magama, kui on tegevustes					

Kui kaua Teie arvates Teie lapse vanused lapsed peaksid öösel magama (jooni sobiv vastus alla)

vähem kui 7 tundi      7 tundi      8 tundi      9 tundi      10 tundi      rohkem, kui 10 tundi

**Kommentaariid, tähelepanekud teie lapse kohta, mida peate oluliseks lisada:**

Täidetud küsimustik palun panna rühmaruumis olevasse kasti

**TÄNAN VASTAMAST!**

Lihthitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina \_\_\_\_\_ Jana Nõmm \_\_\_\_\_

(*autori nimi*)

(sünnikuupäev: \_\_\_\_\_ 04.04.1995 \_\_\_\_\_)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihthitsentsi) enda loodud teose  
Põlva maakonna eelkoolialiste laste uneprobleemid ja nende seos unerutiinidega  
lastevanemate hinnangul \_\_\_\_\_,

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on \_\_\_\_\_ Aigi Kikkas \_\_\_\_\_,

(*juhendaja nimi*)

kaasjuhendaja on \_\_\_\_\_ Vilja Vendelin-Reigo \_\_\_\_\_,

(*kaasjuhendaja nimi*)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihthitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.05.2017 (*kuupäev*)